

मांस व अण्डे के गुण और दोष



लेखक

डा० गंगा प्रसाद गौड़ 'नाहर', एन० डी०,
प्राकृतिक चिकित्साचार्य भू० पू० प्रधानाचार्य
एवं प्रधान चिकित्सक भारतीय प्राकृतिक
विद्यापीठ एवं चिकित्सालय
कलकत्ता व हरियाणा

—:०:—

प्रकाशक—

तेजकुमार बुकडिपो (प्रा०) लिमिटेड, लखनऊ

उत्तराधिकारी—नवलकिशोर बुकडिपो, लखनऊ

१ त्रिलोकनाथ रोड, लखनऊ—१

(सर्वाधिकार सुरक्षित)

प्रथम बार ५०००]

सन् १९५१ ई०

T.K.B.D.
Lko.

Rs = 5-

मांस क्या है ?

मांस को संस्कृत में मांस, आमिष, पिशित, ऋव्य, पलल, तथा पल कहते हैं। हिन्दी में मांस, कलिया, सगवती तथा सगोदी कहते हैं। अरबी में लहम। पंजाबी में मास। फारसी में गोश्त, तथा अँग्रेजी में मीट (Meat) और लैटिन में फ्लेश (Flesh) कहते हैं।

मोटे तौर पर जांगल मांस और आनूप मांस के अन्तर्गत मांस के ५ भेद माने गये हैं—१ मनुष्य-मांस, २ पशु-मांस, ३ मत्स्य-मांस, ४ पक्षी-मांस, तथा ५ कोशस्थ-मांस।

मांस शरीर का एक प्रसिद्ध पार्थिव धातु है। यह छोटे-छोटे तन्तुओं (Fibres) का बना होता है जिनका औसतन व्यास $\frac{1}{500}$ इंच, तथा लम्बाई लगभग १ इंच होती है। मांस, उसमें स्थित रक्त-कणों के कारण रक्तवर्ण नजर आता है। यदि मांस के लोथड़े को कपड़े में बाँधकर कसकर निचोड़ा जाय तो वह श्वेत वर्ण का हो जाता है।

मांस, विशेष रूप से मांसवर्धक है।

मांस का रासायनिक संगठन

- जल—७८%
 ठोस भाग—२२%
 मांस तत्त्व—१७-२०%
 ऐल्ब्यूमेन—मायोजन
 —मायो ऐल्ब्यूमेन
 ग्लोबूलिन—मायोसिन
 —ग्लोबूलिन एक्स
 स्ट्रामा मांसतत्त्व ।
 केन्द्रक मांसतत्त्व ।
 रञ्जक मांसतत्त्व—मांसरञ्जक
 कोषरञ्जक—कालजन (Collagen) या मज्जा
 स्नेह—स्फुरक स्नेह (Phospholipids)
 शाक तत्त्व—द्राक्षा शर्करा ३%
 सत्वपदार्थ—Extractives—नत्रजन रहित ०.५%
 इनोसीटोल ०.००३%, दुग्धाम्ल, नत्रजन युक्त
 किएटिन, किएटिनिन, किएटिन फास्फरिक अम्ल आदि
 कार्नोंसिन ०.२५% । एन्सरीन, प्यूरिन, जैन्थीन,
 हाइपोजैन्थीन, एडिनीन, ग्वैनीन, आदि १.२%
 पोटैशियम, सोडियम, खटिक, मैग्नीशियम, लोहे
 के क्लोराइड, सल्फेट तथा फास्फेट ।
 किण्वतत्त्व—मांसतत्त्व विश्लेषक, शर्कराजन-
 विश्लेषक, स्कन्दक, ओषजनीकरण ।

मांस-भक्षण के सम्बन्ध में आवश्यक बातें

- १—जिस बकरे के अण्डकोष निकाल लिये गये हों, अर्थात् बधिया किए हुए बकरे का मांस कफकारक, गुष, बलकारक, मांसवर्द्धक, तथा वातपित्त-नाशक होता है ।
- २—वृद्ध बकरे का मांस वायु को उत्पन्न करने वाला तथा रूक्ष होता है ।
- ३—रोग से पीड़ित और मरे हुये बकरे का मांस भी वातकारक एवं रूक्ष होता है ।
- ४—बकरे का मुंड जन्तु के ऊपरी भाग में होने वाले रोगों को दूर कर रुचिजनक होता है ।
- ५—अण्डकोष निकाले मेढ़े का मांस किञ्चित् लघु होता है ।
- ६—तत्काल मारे गये जीवों का मांस अमृत के समान व्याधिनाशक, आयुस्थापक, वृंहण तथा हितकर होता है । यदि मांस बासी हो जाय तो व्याधिजनक होने से न खावें ।
- ७—स्वयं मरे जीवों का मांस निर्बलताकारक एवं अतिसार का उत्पादक तथा पचने में भारी होता है ।
- ८—बूढ़े जीवों का मांस दोष-कोपक तथा जवान जीवों का मांस लघु तथा बलकारक होता है ।

९—सर्प के काटे से मरे हुए जीवों का मांस त्रिदोषकारक तथा सूखा मांस शूलकारक होता है ।

१०—विष से या जल में डूब कर मरे, रोग से पीड़ित, सड़ा-गला, तथा दुर्बल जीवों का अथवा मांस सेवन न करें । यह मृत्युदायक, दोषकारक, अथवा रोगोत्पादक होता है ।

११—पक्षियों में पुरुष जाति का तथा चौपायों में स्त्री जाति का मांस श्रेष्ठ होता है । पुरुष संज्ञक जीवों का नीचे का भाग तथा स्त्री संज्ञक जीवों का ऊपरी भाग का मांस लघु होता है ।

१२—सम्पूर्ण जीवों का मध्य भाग का मांस गुरु होता है । परन्तु पक्षियों का लघु माना गया है ।

१३—धान्य भोजन करने वाले जीवों का मांस लघु एवं वातजनक, मत्स्य खाने वालों का मांस पित्तकारक, वातनाशक तथा गुरु, फलभोजी जीवों का मांस कफकारक, लघु तथा रूक्ष, मांसभोजी पक्षियों का मांस, वृंहण, गुरु, तथा वातनाशक होता है ।

१४—छोटी मछलियाँ स्वादिष्ट, त्रिदोषनाशक, विपाक में मधुर, रुचिकारक, तथा बलकारक होती हैं । अत्यन्त छोटी मछलियाँ पुंस्त्वहर, रुचिकारक, कास तथा वातनाशक हैं ।

१५—सूखी मछलियाँ यदि नयी हों तो बलकारक,

देर में हजम होने वाली और मलबन्धक होती हैं । भूँजी मछलियाँ गुणों में श्रेष्ठ, पुष्टिकारक एवं बलवर्द्धक होती हैं ।

१६—कुएँ की मछलियाँ शुक्र, मूत्र, कुष्ठ तथा कफ उत्पन्न करती हैं ।

१७—सरोवर की मछलियाँ मधुर, रसयुक्त, स्निग्ध, बलवर्द्धक एवं वातनाशक होती हैं ।

१८—नदी की मछलियाँ वृंहण, गुरु, वातघ्न, रक्तपित्त-कोपक, वीर्यवर्द्धक, स्निग्ध, उष्ण, एवं स्वल्प मल-प्रवर्तक होती हैं ।

१९—हौज या चोंडा की मछलियाँ पित्तकारक, स्निग्ध, मधुर रसयुक्त, तथा शीतल होती हैं ।

२०—तालाब की मछलियाँ गुरु, वीर्यवर्द्धक, शीतल तथा मल-मूत्र-प्रवर्तक होती हैं ।

२१—झरना की मछलियाँ तालाब की मछलियों के समान ही होती हैं । विशेषकर बल, आयु तथा बुद्धिवर्द्धक होती हैं ।

२२—जिस प्राणी का मांस ग्रहण करना हो उसके विषय में चर अर्थात् उस प्राणी का आहार-विहार, उस प्राणी के शरीर के अवयव, स्वभाव, रस-रक्तादि धातु, चेष्टाएँ, लिंग, प्रमाण, संस्कार (घृत या तेल में पकाना रूपी संस्कार) तथा मात्रा आदि का विचार कर लेना चाहिए ।

मनुष्यों के लिये मांस-भोजन हर दृष्टि से त्याज्य है ।

प्राकृतिक दृष्टि से—मानव की प्रकृति शेर, चीते आदि मांसाहारी जीवों से न मिलकर, बन्दर, गाय, बैल, घोड़े आदि निरामिष-भोजी पशुओं से अधिक मिलती-जुलती है। चूँकि इन निरामिष-भोजी पशुओं का भोजन प्रकृतितः मांस नहीं होता, इसलिये मानव, जो एक निरामिष-भोजी प्राणी है, का भोजन भी आमिष नहीं हो सकता और न होना चाहिए।

मांसाहारियों के दाँत बनिस्वत शाकाहारियों के दाँत के अधिक नुकीले होते हैं, क्योंकि उन्हें पशुओं के कच्चे मांस को नोच-नोच कर खाना पड़ता है। शाकाहारियों के दाँत के सम्बन्ध में यह बात नहीं है। शाकाहारियों के दाँत चौभड़ वाले और चौखुन्टे होते हैं जैसे गाय, भैंस, घोड़ा आदि के होते हैं। मनुष्य के दाँत भी चूँकि गाय, बैल आदि शाकाहारी पशुओं के दाँत से अधिक मिलते जुलते हैं, इसलिये मनुष्य पूर्ण शाकाहारी सिद्ध है और इसीलिये मांस उसका भोजन नहीं हो सकता।

दूसरी बात यह है कि शाकाहारी जीवों को प्रकृति ने अत्यन्त लम्बी आँत प्रदान की है जो लगभग

४८ फुट लम्बी होती है, परन्तु मांसाहारियों को प्रकृति ने अत्यन्त छोटी आँत दी है। इस बात से भी यही सिद्ध होता है कि मनुष्य को प्रकृति ने शाकाहारी उत्पन्न किया है, वह मांस नहीं खा सकता और यदि वह मांस खायगा तो वह उसकी प्रकृति के प्रतिकूल पड़ेगा।

तीसरी बात यह है कि मांसभोजियों के बच्चे जन्मते वक्त अपनी आँखें बंद किये रहते हैं, जैसे कुत्ता, बिल्ली, चीता और शेर आदि के बच्चे। परन्तु शाकाहारियों के बच्चे अपनी आँखें खोले पैदा होते हैं, जैसे घोड़ा, बैल, गाय, तथा भैंस इत्यादि के बच्चे। मनुष्य, चूँकि शाकाहारी है और उसका भोजन मांस नहीं है, इसलिये उसके भी बच्चे प्रकृतितः आँख खोले हुए पैदा होते हैं।

चौथी बात यह है कि जो जीव मांस खाते हैं, उनके शरीर से पसीना नहीं निकलता, उनका पसीना पूरे शरीर से न निकलकर केवल उनकी जीभ और उनके पैरों की गद्दियों से आता है जैसे कुत्ता, बिल्ली, चीता और शेर आदि परन्तु जो जीव मांस नहीं खाते अथवा जिनकी प्रकृति मांस खाने की नहीं होती, जैसे गाय, बैल, घोड़ा, भैंस, तथा बकरी आदि, उनके शरीर से पसीना निकलता है। इस न्याय से चूँकि मनुष्य के

शरीर से प्रकृतितः पसीना निकलता है, इसलिये वह मांसाहारी कदापि नहीं हो सकता ।

पाँचवीं बात यह है कि मांसाहारी पशु पानी जीभ से उठा-उठा कर पीते हैं, जैसे कुत्ता, चीता तथा शेर आदि । परन्तु गाय, बैल, बकरी आदि शाकाहारी जानवर घूँट-घूँट पानी पीते हैं । इस न्याय से भी, चूँकि आदमी पानी को घूँट-घूँट पीता है, इसलिये वह मांसाहारी कभी भी नहीं हो सकता । फलतः उसे मांस नहीं खाना चाहिए ।

छठी बात यह है कि शेर, चीते, बिल्ली और उल्लू आदि मांसाहारी जानवरों की आँखें बहुत तेज और रात में देख सकने वाली होती हैं, क्योंकि उनको अपना शिकार रात्रि में खोजने और पकड़ने की जरूरत होती है । परन्तु शाकाहारी जीवों की आँखें उस प्रकार की नहीं होती, जो सिद्ध करता है कि मनुष्य का प्राकृतिक भोजन केवल फल और शाकादि है, मांस कदापि नहीं ।

सातवीं बात यह है कि मांसाहारी पशुओं के पेट के भीतर के द्रवपदार्थ हड्डी को गला डालने में समर्थ होते हैं, पर मनुष्य के पेट के भीतर निकलने वाला पाचक रस अपेक्षाकृत बड़ा कमजोर होता है । वह हड्डी को नहीं गला सकता ।

आठवीं बात यह है कि मांसाहारी पशुओं का यकृत, शाकाहारी पशुओं के यकृत की तुलना में बड़ा होता है, क्योंकि उसे मांस में प्राप्त विषों को संतुलित करना रहता है । यदि मानव भी प्रकृत्या मांसाहारी होता तो उसका यकृत अपेक्षाकृत और बड़ा होता । केवल मांस पर रहने वाले पक्षी गृद्ध का यकृत मनुष्य के यकृत की अपेक्षा १६ गुना अधिक बड़ा होता है ।

नवीं बात यह है कि अगर शाकाहारी और मांसाहारी दोनों जीवों का रक्त लेकर उन्हें धूप में रखकर गर्म किया जाय तो मांसाहारी जीव के रक्त में सड़ान जल्दी आयेगी जो इस बात का प्रमाण है कि मांसाहारी जीव का रक्त बनिस्वत शाकाहारी जीव के रक्त के घटिया किस्म का होता है । यही कारण है कि शाकाहारी पशु के घाव मांसाहारी पशु के घाव की अपेक्षा जल्दी भर जाते हैं ।

वैज्ञानिक दृष्टि से—हावर्ड मेडिकल स्कूल (अमेरिका) के चिकित्सक डॉ० ए० वाचमैन अपने सहयोगी डॉ० एस० बर्नस्टीन के साथ एक बार इसी विशेष अध्ययन में जुटे कि मनुष्य के लिए मांसाहार अधिक उपयुक्त है या शाकाहार ? इन डाक्टरों ने अध्ययन-अन्वेषण के बाद जो रिपोर्ट प्रकाशित की

उसमें इन लोगों ने घोषणा की कि मांसाहार से मनुष्य की हड्डियाँ धीरे-धीरे कमजोर होकर गलती रहती हैं जबकि शाकाहारियों की हड्डियाँ मांसाहारियों की हड्डियों की अपेक्षा अधिक मजबूत होती हैं। मांसाहारियों के मूत्र में क्षारीय पदार्थ तथा उपयोगी लवणों की अधिक मात्रा बहकर शरीर से बाहर चली जाती हैं। फलतः इन लवणों और क्षारीय पदार्थों की रक्त में कमी होने लगती है, जिससे रक्त अपनी इस कमी को हड्डियों से लेकर पूरा करता है। इस आवश्यक सन्तुलन के बिगड़ने से व्यक्ति अपनी प्रतिरोध-शक्ति खो देता है।

डा० एलेकजेन्डर हेग ने बाद को उक्त दोनों डाक्टरों के परीक्षणों की पुष्टि करते हुये बताया कि रक्त में इन लवणों और क्षारीय पदार्थों का गुर्दों के माध्यम से छनकर तेजी से बाहर जाने का कारण यह है कि मांस के पाचन में शरीर में ताप अधिक उत्पन्न होता है। इस अतिरिक्त ताप के कारण गुर्दों की रक्त छानने की प्रक्रिया बहुत तेज हो जाती है और 'वोमन कैप्सूल्स' में ये लवण तथा क्षार अतिरिक्त दाब के कारण छनने से बच नहीं पाते और मूत्र के साथ बहकर बाहर चले जाते हैं, परिणाम-स्वरूप शरीर की हड्डियाँ कमजोर होती रहती हैं। रासायनिक प्रक्रियाओं

के असन्तुलन के कारण कई दूसरे-दूसरे रोग भी पैदा हो जाते हैं।

वैज्ञानिकों ने बताया है कि मांसाहारियों के रक्त में लवणों और क्षारीय पदार्थों की कमी को दूर करने के लिये फल, सब्जी, तथा दूध आदि पदार्थों का प्रयोग बढ़ा देना चाहिए।

'डायट एण्ड फूड' के लेखक डॉ० हेग अपनी पुस्तक में लिखते हैं कि मांस खाने से आदमी को सुस्ती की शिकायत पैदा हो जाती है। इससे समस्त शरीर का रक्त प्रवाह धीमा हो जाता है। रक्त प्रवाह के धीमा होने से कायरता, स्वार्थ-परायणता और विनाश की भावना भी होती है।

कुछ डाक्टरों का कहना है कि 'एपेंडिसाइटिस' की बीमारी मांसाहारियों को अधिक होती है, क्योंकि मांस का टुकड़ा आँतों में जाकर अँटक जाता है जो वहाँ पड़ा-पड़ा मवाद पैदा करता है।

डा० अर्नेस्ट एल० विंडर और कई दूसरे डाक्टरों ने अन्वेषण करके घोषणा की है कि कैंसर, मांसभोजियों को अधिक होता है। अकेले इंग्लैण्ड में इस रोग से ३० हजार आदमी प्रतिवर्ष मरते हैं और अमेरिका में २॥ लाख आदमी मांस खाने के कारण इस रोग से साल भर में मर जाते हैं।

वेजीटेरियन एसोसियेशन लंदन की संचालिका एफ० ई० निकलशन ने दस हजार बच्चों को निरामिष भोजन कराया तथा उतने ही बच्चों को मांस खिलाया गया। छः महीने बाद उन बच्चों की परीक्षा की गई तो पता लगा कि निरामिषभोजी बालक मांस-भोजियों की अपेक्षा अधिक सुदृढ़, चुस्त, प्रखर बुद्धिवाले तथा सुन्दर थे।

टोकियो (जापान) के प्रोफेसर वेल्ज ने कुछ निरामिष भोजियों पर मांसाहार का प्रयोग किया। उनको मांस देना आरम्भ किया गया। पहले तो उन सबों ने मजेदार चीज समझकर मांस को बड़े मजे से खाया परन्तु वे सभी तीसरे दिन वेल्ज साहब के पास पहुँचे और कहने लगे कि उन्हें मांस देना बंद किया जाय, क्योंकि उनमें पहले की भाँति चुस्ती, उत्साह, स्फूर्ति और काम करने की शक्ति उतनी नहीं रह गयी है जितनी पहले थी जब वे निरामिषभोजी थे।

अमेरिका के प्रोफेसर एरनाल्ड एहरिट ने यह देखने के लिये कि मांस का मानव-शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है, यह प्रयोग किया कि उन्होंने पहले विशुद्ध शाकाहारी भोजन किया तथा हाथ के निचले हिस्से पर चाकू से घाव किया तो उसमें थोड़ा सा खून निकला और घाव सूख कर एक ही दिन में ठीक हो

गया। इसके बाद उन्होंने अपने भोजन में मांस को भी जोड़ा तथा फिर हाथ में घाव किया तो उसमें रक्त प्रवाह बहुत देर तक निकलता रहा और कई दिनों तक ठीक नहीं हुआ। अंत में वह दो दिन का उपवास करके ही उसे ठीक कर सके।

एरनाल्ड एहरिट साहब ने अपनी एक पुस्तक में लिखा है:—

- (१) मांस खाना न आवश्यक है न हितकारी।
- (२) मांस, अन्न से कम पुष्टिकर है। क्योंकि मांस चाहे कैसा भी हो, अम्लोत्पादक भोजन है।
- (३) दाँतों की सफेदी पर मांस खाने से बुरा असर पड़ता है।
- (४) मांस खाने से आदमी की उम्र कम हो जाती है।
- (५) मांस खाने से शरीर पर भारीपन, अरुचि तथा आलस्य छा जाता है और मनुष्य को शराब पीने की आदत पड़ जाती है।

आस्ट्रेलिया के श्री डी० के० डान की खोज है कि मांस खाने वालों के पेट में ६० फीट तक लम्बा कीड़ा पाया गया है और पाया जा सकता है।

‘Flesh Food’ के पृष्ठ २४ पर लिखा है—“मांसा-

हार मनुष्य के पाचन-संस्थान को खराब करता है। क्योंकि वह मुँह की लार की प्रतिक्रिया को क्षार में परिवर्तित कर देता है। इस प्रकार लार अपने काम में सक्षम नहीं रहती।

लंदन के डॉ० एलेकजेन्डर हेग की खोज के अनुसार मांस और मछली में जो यूरिक एसिड पाया जाता है वह विष होता है, जिसके कारण टी० बी० दिल की बीमारियाँ, जिगर की खराबी, श्वास-रोग, गठिया, हिस्टीरिया और अजीर्ण आदि तरह-तरह के रोग उत्पन्न होते हैं। उन्होंने मछली और मांस में पाये जाने वाले यूरिक एसिड विष की मात्रा की एक तालिका भी दी है जो नीचे दी जाती है:—

एक पौण्ड काड	मछली में—	४ ग्रेन
एक पौण्ड एलिस	मछली में—	५ ग्रेन
एक पौण्ड भेड़ व बकरी	में—	६ ग्रेन
एक पौण्ड बछड़े	में—	८ ग्रेन
एक पौण्ड सूअर	में—	८ ग्रेन
एक पौण्ड चूजे	में—	९ ग्रेन
एक पौण्ड गाय की पीठ	में—	९ ग्रेन
एक पौण्ड गाय के जिगर	में—	१९ ग्रेन
एक पौण्ड मांस के शोरवे	में—	५० ग्रेन

आचार्य चरक ने भोजन के भली भाँति पचने में उपयोगी पदार्थों में सर्वोत्तम स्निग्धता को माना है। क्योंकि स्निग्ध भोजन अन्न को स्वादु बनाने वाला, अग्नि को उत्तेजित करने वाला, सुपच, वातानुलोमक, इन्द्रियों को दृढ़ करने वाला, बलवर्द्धक, और वर्ण को निर्मल करने वाला होता है, अतः स्निग्ध भोजन ही करना चाहिए, रूक्ष भोजन नहीं। मांस रूक्ष भोजन है।

शिशुओं का सर्वोत्तम आहार माता का दूध होता है। मातृ-दुग्ध के अभाव में शिशुओं को बकरी या गो-दुग्ध पिलाने का विधान सुश्रुत-संहिता में मिलता है। महर्षियों ने यह कहीं भी नहीं बताया कि बच्चों को मातृ-दुग्ध के अभाव में मांस या मांस-स्वरस देकर उन्हें जीवित रखा जाय।

कायाकल्प करने के लिये जितनी भी औषधियों तथा द्रव्यों का वर्णन है, उसमें मांस-सेवन द्वारा कायाकल्प करने का विधान कहीं भी नहीं बताया गया है।

जीर्ण-शीर्ण शरीर के पुनर्गठन के लिये आयुर्वेद में रसायन के सैकड़ों प्रयोग दिये गये हैं, उनमें कहीं भी मांसाहार की सिफारिश नहीं की गयी है।

शुक्रक्षय के लिये हमारे वैद्यक ग्रन्थों में दूध और

घी जैसे स्निग्ध पदार्थों का वर्णन किया गया है, मांस जैसे रूक्ष पदार्थ का नहीं।

मज्जाक्षय-चिकित्सा में भी स्निग्ध द्रव्यों का ही उपयोग होता है। रूक्ष मांस का नहीं।

अस्थिक्षय-चिकित्सा में भी मांस की उपयोगिता नहीं बतलाई गयी है।

केवल मांसक्षय-चिकित्सा में स्वयं मांस या मांस के समान गुण रखने वाले द्रव्यों द्वारा चिकित्सा करने का विधान है। क्योंकि शरीर में मांस की पुष्टि प्रोटीनमय आहारों के सेवन से होती है। इन द्रव्यों में मांस का सर्वोत्तम पोषक तत्व विद्यमान होता है। इस न्याय से प्रमाणित होता है कि मांसक्षय-चिकित्सा में भी मांस की जगह अन्य प्रोटीनप्रधान द्रव्यों—चना, मूँग, अरहर, उड़द, मसूर आदि से मांस की पूर्ति की जा सकती है।

वैज्ञानिकों का कहना है कि पेट में जाकर मांस शीघ्र नहीं पचता। फलतः मांस के सेवन से मांस पेट में देर तक रहने के कारण वह आँतों को सड़ा देता है।

शरीर को स्वस्थ व नीरोग रखने के लिये उपयोगी खाद्योच्चों की नितान्त आवश्यकता होती है, जो मांस में अल्पमात्रा में भी नहीं होते। खनिज लवण,

शर्करा, एवं कार्बोज भी शरीर के लिये आवश्यक है, जो मांस में नहीं पाये जाते। मांस में कैल्सियम की भी अत्यन्त कमी होती है, जिससे पेट में सड़ांध पैदा करने वाले कीटाणु पैदा हो जाते हैं।

धार्मिक दृष्टि से—धार्मिक दृष्टि से तो हर जीव अपनी जगह पर उच्च ही है, और मानव को उसका बध करने और खाने का कोई अधिकार नहीं है। किसी भी दृष्टि से मनुष्य दूसरे प्राणी का जीव हरण करने का हकदार नहीं है। सीधी सी तो बात है, जब आप किसी प्राणी को उसके मरने पर उसे जीवन दे नहीं सकते तो फिर क्या हक है आपको कि किसी जीवित प्राणी को मार कर उसे खा डालें। इसलिये वस्तुतः विश्व का कोई भी धर्म हमें मांस खाने की सलाह नहीं देता।

हिन्दू धर्म—हिन्दू धर्म ही नहीं, अपितु मानव-धर्म पर चलने के लिये मनुस्मृतिकार मनु ने जो संविधान बनाया है उसमें जीव-हिंसा को पाप और अहिंसा को धर्म लिखा है।

व्यासजी ने लिखा है:—

अष्टादश पुराणेषु व्यासस्य वचनं द्वयम् ।
परोपकारः पापाय पुण्याय परपीडनम् ॥

अर्थात् १८ पुराणों में व्यासजी ने दो ही बातें लिखी हैं—परोपकार पुण्य है और हिंसा, पाप ।

गीता में भगवान कृष्ण ने अहिंसा को शारीरिक तप कहा है ।

पद्म-पुराण में कहा गया है—ब्रह्मचर्य, सत्य, पंचमहायज्ञ, दम, नियम, अपरिग्रह, क्षमा, अहिंसा, शान्ति, तथा आस्तेय धर्म के दस अंग हैं ।

महर्षि पतञ्जलि ने अपने योगशास्त्र में लिखा है कि 'अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः' अर्थात्, 'अहिंसा, सत्य, आस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह, ये पाँच यम के नियम हैं ।

श्री वैष्णवाचार्य रामानन्दजी कहते हैं कि दान, तप, तीर्थ-सेवन और जप—ये सब मिलकर भी अहिंसा-धर्म की बराबरी नहीं कर सकते ।

श्री तुलसीदासजी ने भी कहा है:—

'परहित सरिस धर्म नहिं भाई ।

परपीड़ा सम नहिं अधमाई ॥'

महात्मा बुद्ध ने भी 'अहिंसा' को धर्म ही नहीं 'परम धर्म' कहा है ।

जैन धर्म के प्रवर्तक महावीरजी का उपदेश था कि 'किसी जीव की हिंसा मत करो ।'

इस्लाम धर्म—मुसलमानों की पाक किताब कुरान में साफ लिखा है कि हरा पेड़ काटने वाले, जानवर का मांस खाने वाले, मनुष्य को खरीदने वाले, तथा परस्त्री गमन करने वाले को खुदा भी नहीं माफ करता है ।

सुरातेहज में लिखा है: 'खुदा तुम्हारी कुर्बानी में जानवर का मांस व लोहू नहीं चाहता है । वह सिर्फ तुम्हारी पवित्रता चाहता है ।'

ईसाई धर्म—महात्मा ईसा कहते हैं—'तू किसी को मत मार । तू मेरे समीप पवित्र मनुष्य बन कर रह । जंगलों में प्राणियों का बध करके उनका मांस मत खा ।'

आर्थिक दृष्टि से—भारतवर्ष एक गरीब देश होने की वजह से मांस-मछली का कीमती भोजन सबके बस की बात नहीं हो सकती । आजकल मांस का दाम १०-१२ रुपये प्रति किलो है । ३ रुपये मसाला-तेल ऊपर का खर्च रख लीजिए । टोटल खर्च १५ रुपये एक परिवार के एक वक्त के मांस-भोजन में लगेगा । जबकि इतने ही खर्च में ५-६ किलो बढ़िया दूध मिल जाता है । एक किलो मांस से कितना प्रोटीन प्राप्त होगा ?

उससे ज्यादा प्रोटीन के साथ-साथ खाद्योज भी ५ किलो दूध से प्राप्त होगा और कैल्सियम भी ।

मांस पकाने में लगभग १ घंटा समय लगेगा, जबकि दूध उबालने में कुल १० मिनट और दूध को धारोष्ण ही पिया जा सकता है जो अधिक फायदेमन्द होता है। रोटी-दाल-भात की तरह मांस मनुष्य का दैनिक भोजन भी नहीं हो सकता। रोटी-दाल-भात तथा सब्जी में खर्च कम होता है और लाभ अधिक होता है, साथ ही पैसा भी बचता है। अतः आर्थिक, दृष्टिकोण से शाकाहार से कम पैसों में शरीरोपयोगी प्रोटीन, कैल्सियम तथा खनिज लवण आदि पूरी मात्रा में प्राप्त किये जा सकते हैं।

अमेरिका और अन्य यूरोपीय देशों में मांस खाना भारत से कहीं अधिक महँगा पड़ता है।

मांस-भक्षण से जीर्ण रोगों की उत्पत्ति

मांस-मछली मनुष्य का भोजन नहीं है, पर बलात् खाने का फल यह होता है कि जो विषाक्त द्रव्य आँतों से मुक्ति नहीं पाते, हमारी रक्त धारा में प्रविष्ट हो जाते हैं और पूरे शरीर को विषाक्त कर देते हैं। क्योंकि मांस चाहे कैसा भी क्यों न हो, अम्लोत्पादक भोजन है। नतीजा यह होता है कि ऐसे भोजन से कितने ही जीर्ण रोगों की उत्पत्ति होती है। ये विष हमारे पाचन मार्ग में एकत्र होते रहते हैं और

कैंसर, अन्त्र-क्षय, एपेन्डिसाइटिस, कब्ज, बवासीर, कोलाइटिस आदि जीर्ण रोग पैदा करते हैं।

कुछ लोगों के लिये मांस, संखिया-जैसा विष प्रतीत होता है। जरा उन सारे रोगों और अस्त-व्यस्तताओं पर भी विचार कीजिए, जिन्हें मांस उत्पन्न करता या बढ़ाने में सहायक हुआ करता है। गठिया-वात इसका अच्छा उदाहरण है। इस रोग से ग्रस्त व्यक्ति मांस में के प्रोटीन का उपयोग नहीं कर सकता। ऐसे व्यक्ति के आहार से मांस सबसे पहले निकाल देना पड़ता है। क्योंकि गठिया, प्रोटीन के सदोष पाचन का ही एक रूप है।

मांस का वृक्कों पर खास तौर से जोर पड़ता है, क्योंकि उन्हें मल को छानना पड़ता है। मत्रिकाम्ल मांस के ही प्रोटीन से निकलता है। इसकी मात्रा कम होने की हालत में तो वृक्क किसी तरह उनसे निपट लेते हैं। पर मांस अधिक खाते रहने पर वृक्कों को बराबर कठिन श्रम करने के लिये बाध्य होना पड़ता है, और अन्ततः वे जवाब दे देते हैं।

यों हृदय रोगों के अनेक कारण होते हैं, लेकिन मांसाहार बड़े कारणों में से एक कारण है। वस्तुतः मांस-भोजन में 'कोलेस्ट्रॉल' नामक एक चर्बी तत्त्व होता है, जो रक्तवाहिनी नलिकाओं का लचीलापन

बहुत घटा देता है। मांस के अतिरिक्त 'कोलेस्ट्रॉल' अण्डों और दूध में भी होता है। लेकिन दूध में अपेक्षाकृत काफी कम होता है।

मांसाहार के साथ भी यह परीक्षण करके देखा गया कि मांस को चर्बीरहित करके खाया जाय ताकि 'कोलेस्ट्रॉल' की बाधा न उत्पन्न हो, परन्तु यूरिक एसिड अधिक होने के कारण 'मांसाहार' इस दोष से मुक्त नहीं हो पाता। मांस के साथ शरीर में पहुँचने वाला यूरिक एसिड दरअसल मनुष्य शरीर के लिये एक विजातीय द्रव्य ही होता है। यह जोड़ों में पहुँचकर जमा हो जाता है, और वहाँ दर्द और सूजन पैदा कर देता है। घुटनों के जोड़ इस विकार के जल्दी शिकार हो जाते हैं। यूरिक एसिड का यह कुप्रभाव सिर्फ घुटनों के जोड़ों तक ही सीमित नहीं रहता, बल्कि शीघ्र ही दिल पर भी आक्रमण करता है और व्यक्ति 'रियूमेटिक हार्ट' का शिकार हो जाता है। 'रियूमेटिक हार्ट' दिल के लिये दौरो से भी बदतर और गम्भीर स्थिति होती है। वस्तुतः मांस में उत्तम प्रोटीनों के साथ यूरिक एसिड के रूप में काफी जहर भी खाना पड़ता है।

बल्ड हेल्थ आर्गनाइजेशन की एक विशेष समिति ने सर्वेक्षण द्वारा यह निष्कर्ष निकाला है कि २२ विकसित और समृद्ध देशों में जहाँ कि मुख्य रूप से

मांसाहार किया जाता है, प्रति १००००० व्यक्तियों में ४०० से अधिक लोग हृदय रोगों से मरते हैं। यह संख्या फिनलैण्ड में सबसे अधिक अर्थात् ४४२ है, जबकि एशियाई देशों में अपेक्षाकृत बहुत कम है। जापान में १००००० व्यक्तियों में सिर्फ ५१ लोग मरते हैं, सौभाग्य से यह संख्या भारत में अभी ४२ से अधिक नहीं पहुँची है, और निश्चय ही इसका श्रेय शाकाहार पद्धति को है।

उपर्युक्त के अलावा भेड़, बकरे, गाय, बैल, सूअर का मांस खाने से यकृताशय नामक रोग पैदा होता है। यह रोग लिवर फलूक नामक कीटाणु से होता है जो उपर्युक्त पशुओं के मांस में मिलता है। इस रोग से यकृत की वृद्धि हो जाती है।

आँतों के रोगों में एक भयानक रोग टोनिआ सोलियम नाम का होता है जो सूअर का मांस खाने से उसी नाम के एक कीड़े द्वारा पैदा होता है।

कबूतर का मांस खाने से रायलटीना व कुटगनिया कृमि आँतों का क्षय पैदा करते हैं।

मछली का मांस खाने से क्लोनीरेसिस सिरेनसिस नामक कृमि आमाशय को हानि पहुँचाते हैं।

अन्य चौपायों का मांस खाने से टोनिआ साजिनेटा मांस खाने वालों के आमाशय में पहुँचकर, रोग उत्पन्न करते हैं।

मांस खाने से आदमी ताकतवर नहीं होता

कुछ लोग, जो मांस खाने के आदी हैं, सोचते हैं कि यदि वे मांस न खायेंगे और उन्हें शाकाहार ही पर रहना पड़ा तो कमजोर हो जायेंगे। पर तथ्य इससे ठीक उल्टा है। मांसाहार त्याग कर व्यक्ति मांसाहार के उत्तेजनात्मक तत्त्वों से ही मुक्त होता है, पर लम्बे समय तक इस उत्तेजनात्मक तत्त्वों के न मिलने का प्रभाव शरीर पर यह होता है कि व्यक्ति की शक्ति तथा रोग से मुक्त रहने की उसकी क्षमता बढ़ जाती है। शाकाहार का समर्थन प्राणि-शास्त्र से भी होता है। हाथी, घोड़ा, गाय, बैल, आदि पशु अपनी शक्ति एवं कार्यक्षमता के लिये संसार में विख्यात हैं। ये समस्त जीव मांस खाना तो दूर, मांस को सूँघते तक नहीं और जीवन भर निरामिष भोजन करके कभी भी कमजोर नहीं होते और प्रकृतिः सदैव ताकतवर बने रहते हैं।

दूसरी बात यह है कि वैद्यक शास्त्र में मांस को विशेष रूप से मांसवर्धक लिखा गया है, बलवर्धक नहीं। फिर मांस के सेवन से कोई ताकतवर कैसे हो सकता है ?

यूनान के प्राचीन निवासी मुख्यतः शाकाहारी

थे। वे कभी मांस नहीं खाते थे। फलतः बड़े बल-शाली होते थे और खेलकूद में रुचि लेने के लिये जगत में प्रसिद्ध थे। ताकतवर तो वे इतने थे कि 'विश्व विजेता रोमन' कहलाते थे।

वस्तुतः मांस-भक्षण को स्वास्थ्य, शक्ति एवं दीर्घायुष्य का स्रोत कहना कोरा भ्रम है। क्योंकि आधुनिक वैज्ञानिकों ने यह सिद्ध कर दिया है कि मांस का ७५ प्रतिशत भाग हानिकारक और गंदा पानी के सिवा और कुछ नहीं होता जो शरीर को दूषित करता है। शरीर में शक्ति और स्फूर्ति उस चीज से आती है जिसे शरीर आत्मसात् कर लेता है।

मांस केवल एक उत्तेजक (Stimulant) पदार्थ है। जिस प्रकार मनुष्य चाय, शराब आदि पीने के बाद थोड़ी देर के लिये स्फूर्ति महसूस करता है, ठीक वैसे ही मांस खाने के बाद भी महसूस करता है। आपने देखा होगा कि मनुष्य मांस खाने के बाद थोड़ी ही देर में चाय, काफी अथवा शराब आदि किसी उत्तेजक द्रव्य की पुनः आवश्यकता महसूस करते हैं।

इसके अतिरिक्त विश्व-स्तर पर विभिन्न जोर आजमाई वाले खेलों पर किये गये परीक्षणों से यह बात भली भाँति सिद्ध हो गई है कि शाकाहारी लोग मांसाहारियों से अधिक ताकतवर और बलिष्ठ होते हैं।

प्रोफेसर राममूर्ति नायडू को जिनके अतुलित और अखण्ड बल पर कलियुगी भीम की उपमा दी गई थी तथा विश्वविजयी गामा को कौन नहीं जानता, जिसके सामने १० सेकेण्ड तक कुश्ती में टिकने वाला कोई पहलवान दूसरे देशों में जन्मा ही नहीं। ये दोनों महावीर थे और मांस-मच्छली को हाथ भी नहीं लगाते थे।

इस तरह यह सिद्ध हो जाता है कि मांस में न ताकत है, न आरोग्य है, न स्फूर्ति है, और न तेज ही है। हाँ, अगर थोड़ा बहुत है तो झूठा स्वाद जिसके पीछे दुनिया दीवाना बनी फिर रही है।

अण्डा

पर्याय नाम—अण्डा को संस्कृत में अण्ड व गर्भ, हिन्दी में अण्डा, अरबी में बैज व बैजा, तथा अँग्रेजी में एग (Egg) कहते हैं।

अण्डा है क्या ?—अण्डा एक प्रकार का आम गर्भ है। इसके तीन भाग होते हैं—(१) पीत भाग या जर्दी (Yolk, ovi vitellus), (२) श्वेत भाग या सफेदी (ovi albumen), और (३) कपाल, त्वक् या छिलका (ovi testa)। प्रत्येक अण्डे का श्वेत भाग अन्य भागों से $1\frac{1}{2}$ गुना अधिक होता है।

अण्डा आहार भी है और औषधि भी। यह सामान्यतः मांसाहार में गिना जाता है। मगर बहुत से लोग अण्डा को मांस नहीं मानते। क्योंकि आजकल अण्डे इस तरीके से पैदा किये जाते हैं कि मुर्गी मुर्गे से जोड़ खाये बिना भी अण्डे देती है। इन अण्डों में चूज़ा कभी बनता ही नहीं। ये निर्जीव अण्डे कहलाते हैं।

पश्चिम के शाकाहारियों का अण्डे के बारे में चलाया हुआ युक्तिवाद भारत के शाकाहारियों पर असर कर रहा है और निर्जीव अण्डे क्यों न खाये जायँ, यह सवाल खूब जोरों से चर्चा का विषय हो रहा है।

गाँधीजी जो कट्टर अहिंसावादी थे, स्वयं कहते थे कि मुर्गे के सम्बन्ध के बिना मुर्गी जो अण्डे देती है और जिनमें से बच्चा कतई पैदा नहीं होता और जो दीर्घकाल रखने से अन्दर से सड़ते नहीं, किन्तु सूख-जाते हैं, ऐसे अण्डे खाने में दोष नहीं। जिस अण्डे में जीव है नहीं और जीव पैदा होना सम्भव है नहीं, उस अण्डे को खाना दुग्धाहार के बराबर ही निर्दोष है।

उन्होंने ऐसे अण्डे स्वयं खाने का प्रयोग नहीं किया। लेकिन काफी दाम खर्च करके ऐसे अण्डे मँगवाकर अपने शाकाहारी आश्रमवासी मरीजों को खिलाया जरूर था।

इस संदर्भ में कि निर्जीव या सजीव अण्डा खाने की वस्तु हो सकती है या नहीं, श्री जय दीनशा, भारत के प्रख्यात आहार-शास्त्रज्ञ के निम्न विचार द्रष्टव्य हैं:—

वह कहते हैं— 'आप अपने जीवन में दूसरा अण्डा कभी नहीं खायेंगे, यदि आप जान जायँ कि वास्तव में अण्डा है क्या ?'

'न्यू वर्ल्ड फ़ैमिली एन्सायक्लोपीडिया' में भ्रूण-विज्ञान सम्बन्धी अपने निबन्ध में श्री ई० एफ० हर्बर्ट भ्रूण के विकास की प्रक्रिया का विश्लेषण करते हुए कहते हैं कि जीव का मूल तत्त्व (प्रोटोप्लाज्म) अपने वातावरण के प्रति बहुत ही सूक्ष्म रूप से प्रतिवादन करता है। यह शरीर-रचना सम्बन्धी प्रतिवादनों पर निर्भर करता है, दूसरे शब्दों में—नाना प्रकार के उत्तेजन के प्रतिवादन में सूक्ष्माणु और अवयव भ्रूण के भीतर ही गति करते हैं और आकार बदलते हैं, विशेषकर अण्डों में, जिनमें काफी मात्रा में पीला पदार्थ होता है जो भ्रूण का भोजन होता है। यह सही है कि तीव्र विकास की प्रक्रिया में व्यर्थ के उत्पादन को छोड़ देता है।

हमें यह विचारना चाहिए कि जीवन को विकसित करने के संदर्भ में चिड़िया के अण्डे को भी वे ही कार्य पूरे करने चाहिए जैसा कि जीवित बच्चा

पैदा करने वाली माँ के शरीर को करने चाहिए। जैसे कि मानवीय माँ अवधि पूर्ण होने पर बच्चा पैदा करती है, शरीर के बारीक तन्तु को अलग करने में सक्षम होती है, तत्पश्चात् दूध के माध्यम से ही जुड़ी रहती है। बच्चे का अपना तन्त्र सांस लेने, रक्त-प्रवाह को शुद्ध रखने, मूत्र-त्याग करने, विजातीय व्यर्थ द्रव्य को अलग रखने, भोजन प्राप्त करने के सन्दर्भ में आकार ले लेता है, पर जिस आवरण में बच्चा पक्षी आबद्ध है अनेक कार्य चिड़िया के अण्ड द्वारा किये जाने चाहिए। मादा पक्षी के शरीर द्वारा किये जाने की विधि नहीं होती जैसा कि स्तनधारी प्राणियों के साथ होता है। यहाँ कोई तन्तु नहीं होता। पूर्णरूपेण स्वतः धारी उठाने योग्य भ्रूण है—अण्ड जिसमें बच्चा चिड़िया को पूरी भ्रूणकालिक अवधि गुजारनी चाहिए जब तक जीने योग्य नये प्राणी के रूप में तत्पर होकर बाहरी दुनिया के सामने न रख दें।

एक उपजाऊ (सजीव) अण्डे में वे सब तत्त्व होते हैं जो उसके भीतर ही बच्चे के विकास के लिये आवश्यक होते हैं। इसलिये यह जानकर हमें आश्चर्य नहीं होना चाहिए कि उसमें प्रोटीन, कैल्सियम, लेसिथिन और पोषण का सार तत्त्व होता है जिनको हम एक अण्डे से नये निकले मुर्गी के बच्चे में होने की

आशा करें। पर यह मानते हुये विचार करते हैं कि अण्डा मुर्गी का कूदखाना भी है, कालकोठरी की भाँति बिना खिड़कियों का और पूरी तरह से बंद और जड़ा हुआ दरवाजा। ऐसी कोठरी कैसी होगी, जब कि आदमी भी इसमें स्थित रहा हो ? उपजाऊ अण्डा खाने के सन्दर्भ में यह प्रक्रिया क्या है, एक गर्भपात असहाय जीवन के प्रति स्वतः शिशु-हत्या है। किसी भी आचारिक शाकाहारी कहलाने योग्य व्यक्ति की चेतना इस बात की अनुमति नहीं देगी, और स्वास्थ्य की दृष्टि से भी क्या हम वास्तव में कालकोठरी को खाना चाहते हैं—प्रोटीन, लेसिथिन, सल्फर, पंजे, हड्डियाँ और भ्रूण का वह सब कुछ जो सम्भवतः मुर्गा होकर अपने ही तरह से लम्बे समय तक जी सकता है। छोटा प्राणी अपने वातावरण की खाई में से विकास करने का सर्वाधिक अवसर प्राप्त कर सके, उससे पूर्व ही अण्डाहारी ताजी चीज प्राप्त करने की इच्छा से उसे खा लेते हैं। विश्वकोष इस बात का कोई संकेत अथवा उल्लेख नहीं करता कि अनावश्यक विजातीय पदार्थ त्यागने की प्रक्रिया का यह बिन्दु जीवन में कहाँ शुरू होता है और यह सम्भव है कि अण्डे के आकार की तुलना में वह पदार्थ बहुत ही थोड़ा हो।

निर्जीव अण्डों का जहाँ तक सम्बन्ध है, वह मात्र

व्यर्थ पदार्थ है जो बच्चा पक्षी बनाने जैसा हो सकता था यदि उसे आवश्यक पोषण दिया जाता। इससे यह अनुमान निकाला जा सकता है कि अगर मामूली सजीव अण्डे खाना निषिद्ध है तो निर्जीव अण्डे खाना भी उतना ही निषिद्ध है। इसलिये सजीव निर्जीव कैसे भी हों अण्डे नहीं खाना ही अच्छा। पश्चिम से आयातित छलपूर्ण तर्कों के आधार पर निर्जीव अण्डे को शाका-हार मानना महज एक भ्रान्ति है।

अण्डों का रासायनिक संगठन—अण्डे के श्वेत, भाग में ऐल्बूमेन १५-१८ प्रतिशत, श्लेष्मा, वसा, शर्करा, सत्वद्रव, लेसिथिन और भस्म जिसमें क्षारीय लवण एवं जल ८२.८५ प्रतिशत होते हैं। यह ऐल्बूमेन ईथर से जमता है।

अण्डे की जर्दी में जल ५० प्रतिशत, विटामिन १६ प्रतिशत, निरिन्द्रिय लवण १५ प्रतिशत, तैल-बिन्दु, वसा ३० प्रतिशत एवं गंधक तथा फास्फोरस होते हैं। यह ताप तथा मद्यसार से जमता है।

अण्डे के छिलके में कैल्सियम कार्बोनेट, कैल्सियम फास्फेट, गंधक, लोहा, सेन्द्रिय द्रव्य १.५ प्रतिशत तथा पोटैशियम और कैल्सियम के क्लोराइड आयोडाइड सल्फेट और फास्फोरस होते हैं।

अण्डे में प्रोटीन कुल १३ प्रतिशत ही होता है ।

अण्डा खाने के बारे में आधुनिक विज्ञान क्या कहता है ?—अमेरिका के वैज्ञानिक डॉ० कैथारिन नियो, डॉ० जे० अमेन, तथा मेरी जोन्स एवं अन्य चिकित्सक बहुत समय के अनुभव और परीक्षणों के बाद इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं कि अण्डे में 'कोलेस्ट्रॉल' नामक विष पाया जाता है। यह विष रक्तवाहिनी नलिकाओं को घायल करता है, जिसके कारण उन पर गंदगी जमती है तथा उनका मार्ग सँकरा होने से उनमें लचीलेपन का अभाव हो जाता है। ये नलिकाएँ बहुत कोमल और संवेदनशील होती हैं। इनकी कोमलता एवं संवेदनशीलता के घटने से ही बुढ़ापा आता है। इसलिये अण्डा खाने वाले व्यक्ति जल्दी बूढ़े हो जाते हैं और उनकी आयु घट जाती है। इसका पूर्ण विवरण अमेरिका के फ्लोरिडा विश्वविद्यालय ने सन् १९६७ में अपनी स्वास्थ्य बुलेटिन में प्रकाशित किया था।

'कोलेस्ट्रॉल'-विष एक अण्डे में ४ रत्ती के लगभग पाया जाता है जिससे हृदय-रोग, उच्च रक्तचाप, तथा गुर्दा, पित्ताशय, एवं पथरी आदि रोगों के होने की भी बड़ी सम्भावना रहती है।

इंग्लैण्ड के डाक्टर राबर्ट पास, प्रो० ओकाडा

डैविडसन इरविंग वैज्ञानिकों ने भी परीक्षण प्रयोग किये जिसके आधार पर उन्होंने स्वीकार किया है कि अण्डा खाने वाले को, इसके हानिकारक प्रभाव के फलस्वरूप पेचिश तथा मन्दाग्नि रोग से पीड़ित होना पड़ता है जो आगे चलकर आमाशय के क्षय-रोग में बदल जाता है।

अण्डा दुष्पाच्य होने से वह पेट में गड़बड़ी और पथरी-रोग पैदा करता है, साथ ही आमाशय की दीवारों, आँतों एवं रक्तवाहिनी नलिकाओं में घाव बन जाते हैं जो बाद में जटिल रोगों का कारण बनते हैं।

डॉ० ई० बी० एम० सी० (अमेरिका) तथा डॉ० डोन्डा (इंग्लैण्ड) ने अपनी विश्वविख्यात स्वास्थ्य-सम्बन्धी पुस्तकों में स्वीकार किया है कि अण्डा मनुष्य के लिये 'विष' है। 'कैल्सियम' तथा कार्बोहाइड्रेट अण्डे में कम होते हैं, इसलिये यह पेट में सड़ांध पैदा करता है और फलतः भाँति-भाँति की बीमारियाँ भी।

इंग्लैण्ड के डॉ० आर० जे० विलियम ने कहा है, हो सकता है, अण्डा खाने वाले व्यक्ति आरम्भ में अपने को अधिक स्वस्थ अनुभव करें और दूसरों को भी ऐसा लगे पर बाद में वे अनेक भयानक रोगों से ग्रस्त हो जाते हैं, जिनमें रक्तचाप और एक्जिमा आदि भयानक रोग होते हैं। यह कथन अण्डा खाने वालों के लिये एक चेतावनी है। वैज्ञानिक निष्कर्षों

के आधार पर अब यह सिद्ध हो गया है कि मांस-अण्डा से शरीर को हानि ही अधिक उठानी पड़ती है ।

अण्डे को स्वास्थ्य-विज्ञान की ओर से पिछले कुछ दिनों से सम्पूर्ण भोजन की संज्ञा दी गयी थी । पर नई खोजों ने स्वास्थ्य-विज्ञान के पंडितों को अधिक गहराई तक विचार करने के लिये विवश किया और इस निष्कर्ष पर पहुँचाया है कि अण्डे की उपयोगिता वैसी नहीं है जैसे अब तक प्रतिपादित की जाती रही है । आज अण्डा खाने की प्रथा तीव्र गति से दौड़ लगा रही है, परन्तु याद रखना चाहिए कि परिणाम इसका अच्छा नहीं होगा ।

श्रीमती डॉ० मेरी जोन्स और उनके साथी वैज्ञानिकों ने 'एडविन' नाम का एक और विष अण्डे की सफेदी में खोज निकाला है जिससे शरीर की त्वचा में सूजन और अन्यान्य चर्म-रोग, जैसे दाद, खाज आदि पैदा हो जाते हैं और जो स्नायुमण्डल में शून्यता व्याप्त कर शरीर को फालिज मार देता है ।

शोधकर्ताओं ने डेढ़ वर्ष परीक्षण करने के बाद यह भी पता लगा लिया है कि अण्डा में डी० डी० टी० जैसा प्राणघातक विष भी पाया जाता है ।

डॉ० गोविन्द राज ने अपने प्रयोग द्वारा सिद्ध किया है कि अण्डों में नाइट्रोजन, फास्फोरिक एसिड और चर्बी की मात्रा अधिक होती है । इस कारण शरीर में ये तेजाबी घोल पैदा करते हैं और मनुष्य को रोगी बनाते हैं ।

इंग्लैण्ड निवासी प्रो० ओकाडा ने अपने प्रयोग द्वारा यह सिद्ध किया है कि पित्त (अग्न्याशयिक रस) अण्डे की सफेदी के साथ आत्मसात् नहीं होते हैं, और इस तरह अण्डे की सफेदी का ३० से ५० प्रतिशत भाग भोजन-प्रणाली द्वारा बिना हजम हुये ही निकल जाता है ।

मुर्गियों में बहुत सी संक्रामक बीमारियाँ होती हैं । अण्डे उन बीमारियों को, विशेषतया टी० बी० आदि को, अण्डा खाने वालों के उदर में पहुँचाते रहते हैं । इस तरह अण्डा खाने वाले उन बीमारियों से आक्रान्त होते रहते हैं ।

अण्डा-मांस न खाने वाले व्यक्ति आम तौर से कम बीमार पड़ते हैं और दीर्घजीवी होते हैं । अभी हाल में रूस में १६० वर्ष की आयु में एक दीर्घजीवी व्यक्ति की मृत्यु हुई है । उसके दीर्घ जीवन का रहस्य मांस-अण्डा न खाना ही था ।

न्यूयार्क ट्रिब्यून के भूतपूर्व सम्पादक 'हैरेस ग्री रेले' ने अपने लम्बे अनुभव और प्रामाणिक अन्वेषण के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला है कि मांस-अण्डा खाने वालों की अपेक्षा फल-दूध खाने वाला १० वर्ष अधिक जी सकता है, क्योंकि मांस-अण्डों में जीवनी-शक्ति और आयु बढ़ाने की क्षमता नहीं होती। मनुष्य ही नहीं अपितु निरामिष पशु-पक्षी भी मांसाहारी पशु-पक्षियों से अधिक दीर्घजीवी होते हैं। पशुओं में हाथी और पक्षियों में तोता सर्वाधिक दीर्घजीवी होते हैं और दोनों ही मांसाहारी नहीं हैं। अन्य जीवों की अपेक्षा ये दोनों जीव बुद्धिमान भी अधिक होते हैं। मनुष्यों में भी अण्डा-मांस न खाने वाला व्यक्ति बुद्धि-सामर्थ्य और शरीर सम्बल में मांसाहारियों से किसी प्रकार निर्बल नहीं होते, जैसा कि गाँधीजी और बर्नाड श आदि महापुरुषों के जीवन से प्रकट होता है। पाश्चात्य देशों में भी ऐसे कितने ही प्रसिद्धि प्राप्त मनुष्य हो गये हैं जिन्होंने जीवन भर मांस-अण्डे नहीं खाये और सदा शाकाहारी बने रहे। ऐसे व्यक्तियों में कनफ्युसस, जोरास्टर, मूसा, ईसा, सुकरात, प्लेटो, होमर, न्युटन, सेंट फ्रान्सिस, फ्रैंकलिन, शैली, दान्ते, टालस्टाय, नित्से, तथा एडिसन आदि संसार-विख्यात हैं।

युरोपीय देशों में अण्डा-प्रयोग के स्थान पर 'अधिक दूध पियो' आन्दोलन को बढ़ावा दिया जा रहा है और उसके लिये साधन जुटाये जा रहे हैं, पर अपने यहाँ दूध-उत्पादन की अपेक्षा अण्डा और मांस उत्पादन पर अधिक ध्यान दिया जा रहा है। कुछ वर्ष पूर्व बम्बई में विश्व शाकाहारी सम्मेलन हुआ था। उसमें संसार भर से आकर बहुतों ने भाग लिया, और यहाँ की परिस्थितियों को देखकर कहा था—“जहाँ मांस और अण्डा की अनुपयुक्तता को समझकर युरोप के देश तेजी से शाकाहारी होते चले जा रहे हैं, वहाँ दुर्भाग्य से भारत में मांसाहार की प्रवृत्ति बढ़ रही है।” अकेले अमेरिका में अब लगभग पाँच करोड़ से अधिक लोग विशुद्ध शाकाहारी हैं।

अन्तर्राष्ट्रीय रिपोर्ट के अनुसार संसार में प्राप्त मुर्गियाँ ९० प्रतिशत 'ल्युकोसिस' नामक बीमारी की शिकार हैं। ये बीमार मुर्गियाँ बीमारी में बड़ी खूँखार, क्रोधी एवं मांसाहारी हो जाती हैं। डॉ० मैक्नायर के कथनानुसार अमेरिका में ३ करोड़ ७० लाख मुर्गियाँ प्रति वर्ष इस बीमारी का शिकार हो जाती हैं। इनके इस रोग का कुप्रभाव इनसे निकले अण्डा खाने वालों पर पड़ता है। परिणाम-स्वरूप वे मानव से दानव बन जाते हैं। सच है—'दीपक अन्धकार को

पीता है तो वह कालिमा को ही उगलता है ।

इंग्लैण्ड के एक विख्यात चिकित्सक ने 'बीमारियों की प्रकृति' नामक पत्रिका में एक लेख लिखकर लोगों को अण्डों से सावधान किया है । वे लिखते हैं—'यह क्या मूर्खता है कि आर्थिक नीतियाँ और योजनाएँ अण्डों के उत्पादन को बढ़ाने में लगी हुई हैं, जो वस्तुतः विष उत्पन्न करते हैं और आँतों तथा रक्त-नलिकाओं में घाव पैदा करते हैं । अण्डा मनुष्य के लिये कदापि लाभकारी नहीं है ।

एक लेख में दिल की बीमारियों की दुनिया के माने हुये, फिनलैण्ड निवासी डॉ० एम० जी० कार-निन ने स्वास्थ्य के छः स्वर्ण सिद्धान्त बताये हैं जिससे मनुष्य दिल की बीमारी से बचकर रह सकता है:—

- १—अधिक खाने की आदत बंद करें,
- २—अपनी खुराक में घी की मात्रा कम कर दें,
- ३—अनाज, फल, सब्जी, सलाद और पकाने वाले तेलों का इस्तेमाल करें,
- ४—अपना रक्तचाप हर पाँच साल बाद डाक्टर को दिखलावें, और
- ५—अण्डे की चर्बी हरगिज न खायँ ।

यहाँ पर उपर्युक्त उद्धरण देने का मेरा उद्देश्य सिर्फ इतना है कि पाठक जान जायँ कि अण्डे की चर्बी का सेवन स्वास्थ्य के लिये घातक सिद्ध हो सकता है ।

अण्डों के चिकित्सकीय प्रयोग

अण्डे का पीत भाग, श्वेत भाग, और उसका त्वक् तीनों औषधियों में प्रयुक्त होते हैं । मुर्गी, मछली, मयूर, हंस, चकोर चिड़िया आदि पक्षियों के अण्डों का आहार और औषधि, दोनों में प्रयोग होता है । विशेष-तया मुर्गी के अण्डे एवं उसके छिल्के का प्रयोग चिकित्सा में बहुतायत से होता है ।

अण्डों के कुछ चिकित्सकीय प्रयोग आयुर्वेद के वाग्भट्ट आदि विशिष्ट ग्रन्थों से नीचे उद्धृत किये जा रहे हैं:—

(१) वृष्य पूपलिका—जो व्यक्ति घोड़े की तरह अत्यधिक रमण-शक्ति और हाथी की तरह अत्यधिक शुक्र चाहता है, उसे चाहिए कि नक्र का अण्डा, मुर्गे का अण्डा, साठी चावलों का भात, ताजा घी, इन सब को समुचित परिमाण में मिलाकर तपे हुये घी में पूपलिकाएँ बनाकर तले और उनका सेवन करे । इनके खाने के बाद बारुणी का मण्ड (उपरितन स्वच्छ भाग) पीवे ।

(२) वृष्य अंडरसा—मछली के अण्डों के रस को चुवाकर बाजीकरण के लिये भूनकर खावे इसी प्रकार हंस, मोर और मुर्गे के अण्डों को भी घृत में भूनकर प्रयोग करना चाहिए। इन अण्डों के सेवन से पुरुष का लिंग रात भर प्रहर्ष रहता है।

(३) रक्तस्राव जनित दुर्बलता में—यदि रक्त की प्रवृत्ति अत्यधिक हुई हो और दुर्बलता आगयी हो तो कुक्कुटाण को यूष वा जल के साथ रोगी को पिलावें।

अथवा यूष या जल के साथ ही चटक (चिड़िया) के अण्डे का रस पिलावें। इससे दुर्बलता जल्दी दूर हो जायगी तथा रक्त-स्राव भी बंद हो जायगा।

(४) सुषवती वर्ति—निर्मली फल, शंख की पिष्टी, सेंधा नमक, सोंठ, कालीमिर्च, पिप्पली, खांड समुद्रफेन, रसौत, शहद, बायविडंग, मैनसिल, मुर्गी के अण्डे का छिलका, इन्हें एकत्र पीसकर वर्ति बनावें।

यह सुषवती वर्ति, तिमिर, पटल, कांच और मल को शीघ्र ही काट देती है। इनमें मधु के अतिरिक्त सभी द्रव्यों को अत्यन्त सूक्ष्म पीसे। उसके बाद मधु मिला नेत्रों में सलाई से आंजे।

(५) दृष्टिप्रदा वर्ति—त्रिफला, मुर्गी के अण्डे का छिलका, कसीस, गंधक, जारित लौह, नीलोत्पल,

बायविडंग, समुद्रफेन इन्हें एकत्र कर बकरी के दूध में पीसकर ताम्रपात्र में लिप्त कर दें और सात दिन तक पड़ा रहने दें।

जिनकी आँख फूटी नहीं है, ऐसे अंधे पुरुष को पुनः दृष्टि प्रदान करती है। जिन अंधे पुरुषों की तारका नष्ट नहीं हुई हो उन्हें भी यह वर्ति दृष्टि प्रदान करती है।

(६) बाजीकरण बस्ति—चटक पक्षी के अण्डे तथा श्वेत गंजा के क्वाथ में दूध, घृत और शर्करा एवं कौंच के बीज का प्रक्षेप मिलाकर बनायी गयी बस्ति यदि वीर्य क्षय के रोगियों को दी जाय तो बस्ति अत्यन्त बाजीकारक फल देती है।

(७) बाजीकरण पादाभ्यंग योग—घड़ियाल, चूहा, मेढक और चटक पक्षी के अण्डे द्वारा पकाये गये घी की मालिश पैरों में करने से बाजीकरण की शक्ति बढ़ जाती है। इसका अभ्यंग कर यदि कोई व्यक्ति पृथ्वी पर पैर न रखे, अर्थात् पृथ्वी का स्पर्श न करे तो वह तब तक निरन्तर सम्भोग करता रह सकता है जब तक वह पृथ्वी का स्पर्श न कर ले।

(८) लेखन चूर्ण—मुर्गी का अण्डा छीलकर मैनसिल, कांच, श्वेत चन्दन एवं सेंधा नमक समान

भाग लेकर पीस लेवें। यह लेखन-अंजन है और फूली एवं अर्श आदि नेत्र-रोगों को नष्ट करता है।

काँच को तपाकर त्रिफला के स्वरस या क्वाथ में बुझावें। जब उसकी चमक सर्वथा नष्ट हो जाय तब अंजन में डालें।

(९) नक्तान्ध्यहर योग—रोहू आदि मछलियों के अण्डों को काले भाँगरे के रस में पका कर ७ दिन तक सेवन करने से नक्तान्ध्य-रोग नष्ट हो जाता है।

(१०) वातशूलान्तक योग—शिलाजीत १ तोला, एलुवा ६ माशे, कपूर ३ माशे, अफीम $१\frac{१}{२}$ माशे और एक अण्डे की जर्दी को मिलाने से बना लेप लगा देने से वात प्रकोप, अति भयंकर शूल, जीर्ण वेदना और सब प्रकार के दर्द दूर होते हैं।

(११) एड़ियों के छाले—एड़ियों के छाले पर अण्डे की सफेदी अच्छी तरह से लगा दें, कुछ ही दिनों में छाले ठीक हो जायँगे।

(१२) पारे का दोष—पानी में मुर्गी के अण्डों की सफेदी मिलाकर पीने से पारे का दोष दूर हो जाता है।

—:०:—

स्वास्थ्य सम्बन्धी पुस्तकें

अमृतसागर नागरी सजिल्द	...	३४)
अदरक, सोंठ, हल्दी, पीपल	...	२)
अंगूर, अनार, सेब, संतरा	...	२)
इलाजुलगुर्बा नागरी	...	१५)
पपीता, केला, अमरूद, शरीफा	...	२) ५० पै०
माधव निदान सजिल्द	...	३०)
चाय के गुण और दोष	...	१) ५० पै०
नींबू और उसके सौ उपयोग	...	२)
डाक्टर दूध	...	१) ५० पैसे
डाक्टर शहद	...	२)
डाक्टर आम	...	२)
डाक्टर गन्ना	...	२)
डाक्टर जल	...	२)
डाक्टर त्रिफला	...	२)
डाक्टर गेहूँ और चना	...	२)
डाक्टर बेल	...	२)
दाल	...	२) ५० पै०
प्याज के उपयोग	...	२)
दूध और दूध से बनी चीजें	...	२) ५० पै०
नमक के गुण और दोष	...	२)
टमाटर, करैला, बैंगन, परवल	...	२)
नीम और उसके सौ उपयोग	...	२)
मिट्टी चिकित्सा	...	२)
मूली, गाजर, शलजम, चुकन्दर	...	२) ५० पै०
लहसुन के उपयोग	...	२)
सूखे मेवे	...	२)
सोयाबीन	...	२)
डाक्टर तुलसी	...	२)

तेजकुमार बुकडिपो (प्रा०) लिमिटेड,

पोस्ट बाक्स ८५, १-त्रिलोकनाथ रोड, लखनऊ—२२६००१